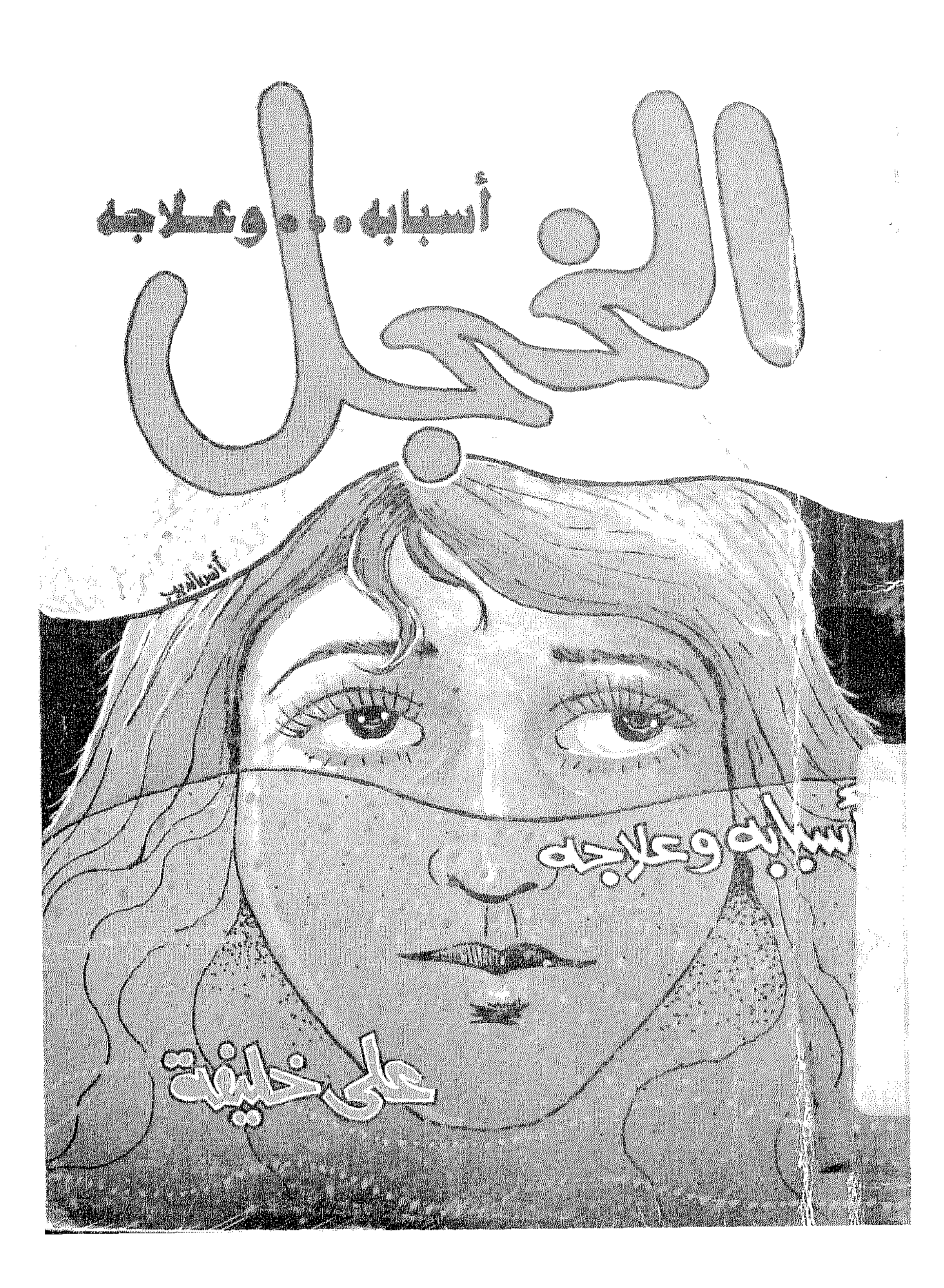

الخجل
أسبابه... وعلاجه
أسبابه وعلاجه
على خليفة

اهداءات ٢٠٠١

صيدلى/ حسن سعد الدين حجازى

الإسكندرية

الخجل والتشاؤم وعلاجهما

إعداد
علي السيد خليفة



بســـم الله الرحمن الرحيم

التوزيع بالقاهرة
المركز العربى الحديث
١٠٣ ش الإمام على - مصر الجديدة

الخجـل

الخجل مرض خطير ، إذا ماأصاب إنساناً ، فإنه يعوقه عن مواجهة الحياة ، ويجعله منطوياً على نفسه عزوفاً عن الناس لايجرؤ على معاشرتهم ومخالطتهم ، كثير التردد والتهيب ، والتبلبل والارتباك .

إن الخجل إذا مااستبد بإنسان ، فإنه يعصب عينيه عن حقيقة قدراته ، ويجعله أشد الناس تحقيراً لذاته ، فيجعله أشبه بدودة حقيرة عمياء ، لاترى وتأبى أن ترى ، وتغرس نفسها في التراب خشية أن ترى أو يراهـا أحد .

والخجل أشبه بحجاب كثيف يخفى وراءه الخوف وعدم الثقة بالنفس ، لذلك نجد المصاب به متعثر الخطى مستنزف الطاقة مشتت الذهن ، تقلقه نظرات الناس إليه ، ولا يشغله إلّا رأيهم فيه .

ومع هذا فالخجل ليس بالمرض العضال المستعصى على العلاج ، وأول خطوات هذا العلاج تبدأ بمعرفة العلّة أو السبب .

أسباب الخجل

وترجع الإصابة بالخجل غالباً إلى أحد سببين :-

١ ــ العامل الجسمى : وفى هذه الحالة يكون الإنسان مصاباً بعاهةٍ أو يعانى من سمنةٍ مفرطة أوهزالٍ شديد ، وبالتالى يكون عرضةً لمركب النقص الذى يؤدى إلى عدم الثقة بالنفس .

٢ ــ العامل النفسى : وفى هذه الحالة تلعب ظروف التربية والنشأة دوراً هاماً وخطيراً ، فتخضع نفس الإنسان لنزعاتٍ متعارضة ومتصارعة ، وتجعله فى حالة اضطراب جياش يموه عليه الحقائق ويجعله قليل الانتباه ، وقد تدفعه بعض الأحوال إلى استجداء استحسان الناس له ولأفعاله وآرائه ، فلا يرضيه بديلًا عن سماع عبارات الثناء والإطراء تلاحقه من كل جانب وفى كل مناسبة ، وينمى هذا الحرص الشديد فى أعماقه شعوراً بالحذر والخوف والترقب ، ينتهى إلى تمخض نفسه عن خجلٍ يزحف فى غفلةٍ ثم يشتد ويقوي حتى يصبح وحشاً مفترساً .

أعـراض الخجـل

وتختلف أعراض الخجل من شخص إلى آخر وفقاً لاختلاف الظروف أو الأسباب التى أدت إليه ، وكذلك وفقاً لطبيعة تكوين المصاب وفطرته الأساسية .

العزلـة والبعـد عن الناس

وغالباً مايؤدى الخجل في جميع أحواله إلى رغبة المصاب في العزلة والبعد عن الناس اعتقاداً منه أن الناس كل الناس يراقبونه ليجدوا فيه مايجعلهم يسخرون منه أو يتهكمون عليه .

الغـيرة والحسـد

وقد يخالط هذا الشعور بالخجل عناصر الحسد والغيرة والبغض والحقد على الآخرين .

استجداء استحسان الآخريـن

وقد يتمخض ذلك الشعور عن شغف بالغ بآراء الآخرين

يجعله يستجدى استحسانهم له ولأقواله وتصرفاته ، حتى يصبح سماع عبارات الإطراء والثناء منهم كل همه في الحياة .

وفي جميع الحالات يكون المصاب في حالة حصارٍ دائم داخل نفسه متقوقعاً عليها ، ينتقم لنفسه من نفسه ، فيقسو على ذاته أشد القسوة بتضخيم عيوبه وتهويلها ، والاستهانة بقدراته ومواهبه .

متاعب الدمامة

فالدميم ــ على سبيل المثال ــ يعانى شعوراً بالاضطهاد ، فهو دائم التفكير بدمامته ، ينظر إلى الوجوه متأملاً ليرى ماانطبع في أساريرها من تقززٍ أو نفور ، ويفكر متألماً : ياليتنى لم أكن دميماً ، ياليتنى كنت جميلاً ، ويخلو الوجود من كل شيء في تقديره إلّا من عنصرى الدمامة والجمال . فالجمال هو النعمة الوحيدة التى ينعم بها الخالق على الإنسان ، والدمامة نقمته الوحيدة ولعنته ونهاية العالم .

ويتغافل الدميم عن حقائق هامة كثيراً ما أثبتها الواقع العلمى في الحياة ، فكم من جميلٍ ركبه الغرور وانحط به الحسن إلى أسفل درك ، وكم من دميمٍ علّى بالخلق الحسن وجمال النفس فسما إلى

الذروة .

وما ينطبق على حالة الدميم ، ينطبق على النحيل أو السمين أو المصاب بعاهة ، من استسلامٍ لفهمٍ مغلوطٍ يؤدى إلى حالةٍ من القنوط يرتدى ثوب الخجل ، لنجد كل كبيرةٍ وصغيرةٍ تؤثر فيه تأثيراً فادحاً ، فيفر الدم من وجهه ، ويتصبب عرقه ، ويقفز قلبه بين ضلوعه ، وكلها أعراض للحساسية المفرطة التى يتسم بها المصاب بالخجل .

الحساسية المفرطة والذكاء المبكر

ومن المفارقات الغريبة أن الشخص صاحب الحساسية المفرطة غالباً مايكون شخصاً ملتهب الذهن متوقد الذكاء ، مبكراً في إظهار تفوقه وذكائه وملكاته ومواهبه ، ولكنه التفوق الناقص الذى يصل صاحبه إلى أسمى ذروة ثم لا يلبث أن يتقلص طموحه ويتقهقر إلى الخلف بمجرد أن يتنبه إلى مافيه من نقصٍ ، متخلياً عن موقع الذروة ، إلى حيث الانزواء والانطواء والتقوقع والبعد عن نظرات الناس بعد أن كان محط أنظارهم .

وفي حالاتٍ أخرى يكون الولع الزائف بما يثيره في الآخرين من

إعجاب ، وما يجنيه من عبارات الثناء التى يطلقها الآخرون ولو على سبيل المجاملة ، هما الحافز الخفى وراء حرص المصاب بالخجل على أن يغالى في إظهار ملكاته ومواهبه ، وإجهاد نفسه في اختراع الوسائل واستنباطها التى ينال بها بغيته المتواضعة ، كلمات مديح لا تسمن ولا تغنى يكدح البائس كدحاً من أجلها :

ذلك أن الشخص القوى السوى الواثق من نفسه ، لا يبالى بقولٍ ، سواء كان هذا القول قبيحاً أو جميلاً ، وقد يقيم وزناً للآراء ولكنه لا يستجدى الثناء والإطراء والرأى المجامل ، وهو قادر على نبذ كل الآراء إذا ما اقتضى الأمر لأنه مؤمنٌ برأى ، ولأنه يعلم أن الآراء تختلف باختلاف أصحابها وتتأثر غالباً بميولهم وأهوائهم ، إنه لا يمالىء ولا يحابى ولا يستشعر حاجةً إلى التكلف والتملق استجداءً للأستحسان وكلمات الإعجاب .

أما الشخص المصاب بالخجل المستضعف ، فإنه يلجأ إلى ذلك التكلف وهذا التملق ليتلافى سماع النقد الذي يروعه ويهدم بنيانه .

وهكذا يصبح الجزع من النقد مفضياً إلى مزيدٍ من الشعور بالخجل بعد أن أفضى الخجل إليهِ في بداية الأمر ، وتلك الحلقة

المفرغة التى يدور فيها الخجول حول نفسه منطوياً عليها في جحيم دائم .

مرحلة الطفولة وأثر أسلوب التربية

إلى حدٍّ بعيد ، يكون التأثر في نطاق ما يسمعه الطفل من كلام ذويه ومعارفهم عن خجله وحيائه ، وعن إحجامه ، وقصر باعه ، وعجزه ، وقلة حيلته ، وقلة درايته ، فترسخ هذه الأقوال العابرة في مخيلته ، وتتوالد في ذهنه ، وتتحول مع الأيام إلى خيالاتٍ وذكرياتٍ فيتراءى من خلالها ناقصاً مهزولاً في نفسه وفكره ، فيصبح الانطواء رغبةً ، والعزلة مطلباً في حياته .. وينمو مع هذا العامل عنصر الخجل . والدواء هو التحول من صورةٍ مظلمة يتجسم فيها الخجل ، إلى صورةٍ مشرقةٍ ينجلي فيها الإقدام .

المراهقة وأثرها

والمراهقة لها تأثيرٌ في هذا الحقل ، فهي تحمل إلى الفتى مشاعر الخجل وأحاسيسه ، ولكن هذا خجلٌ طارئٌ وعابرٌ إذ

كان الإنسان متزناً في طبيعته ، والعكس ينطبق على من قل توازنه وكثر تردده ، فهذا التردد له تأثيرٌ شديدٌ على الإرادة ، وبالتكرار يصبح هذا التردد إدماناً ، وهذا الإدمان هو الجمود العقلى ، وربما البدنى بعينه .

ومتى حلّ هذا الجمود يعقبه شعور الخجل ، لِما يسبقه من إحجامٍ وإقدامٍ مردهما إلى التردد

أنـواع المراهقـة

وقد قسم علماء النفس المراهقة إلى فئاتٍ أربع متداخلة في صفاتها ومميزاتها إلى حدٍّ ما وهى :

(أ) المراهقة السوية المتكيفة

(ب) المراهقة المنطويـة .

(جـ) المراهقة المنحرفـة .

(د) المراهقة العدوانية المتمردة .

وسوف نكتفى بالحديث عن المراهقة السوية والمراهقة المنطوية لما لهما من علاقة عضويةٍ بموضوع الخجل .

أ ــ المراهقة السوية المتكيفة : وهى المراهقة الهادئة نسبياً والتى تميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفى هذا مع ملاحظة أنها لا يمكن أن تخلو من بعض الاضطرابات والضيق ، ومن أهم مميزاتها :

١ ــ توفر جو من الثقة والتقدير بين المراهق والوالدين .
٢ ــ التعارف السليم مع الجنس الآخر في جلساتٍ عائلية .
٣ ــ حرية دعوة الأصدقاء إلى المنزل .
٤ ــ حرية التصرف في الأمور الخاصة مثل إختيار الملابس والهوايات والدراسة .
٥ ــ شعور المراهق بالتقدير ممن يحيطون به .
٦ ــ توفر المستوى المادى المتوسط وفوق المتوسط .
٧ ــ اندماج المراهق في النشاط الرياضى والاجتماعى إلى جانب الاهتمام بكمال التكوين الجسمى .
٨ ــ التدريب على تحمل المسئولية الاجتماعية سواء في الأسرة أو المدرسة ، والإحساس بالمسئولية الفردية والاعتماد على النفس .
٩ ــ النجاح الدراسى والميول والاتجاهات السليمة مع التوسع في الاطلاع والقراءات الخارجية .

(ب) المراهقة المنطوية : إن المراهق من أفراد هذه الفئة يمتاز ببعض الصفات الخاصة وأهمها أنه :

١ ــ كثير التردد لا يستطيع أن يكون له رأياً واضحاً سليماً .

٢ ــ شديد الخجل خاصةً من الغرباء وأفراد الجنس الآخر .

٣ ــ له نزعات دينية قوية فهو يتردد كثيراً على الجمعيات الدينية ، ويقبل على قراءة الكتب الدينية ومختلف أنواع النشاط الديني .

٤ ــ يميل إلى كتابة مذكراته عن نفسه ، وهو كثير التفكير في مشكلاته كما يميل إلى تكبيرها وتعقيدها .

٥ ــ كثير السرحان ويقضي فتراتٍ شارد الذهن يفكر في أعمال خيالية وبطولات والوصول إلى مركزٍ مرموق وتصل أفكارة إلى حد الأوهام .

٦ ــ يسرف في الاستمناء (العادة السرية) .

٧ ــ يميل كثيراً إلى نقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الأبوين .

٨ ــ يميل كثيراً إلى الأعمال والمبادىء المثالية حتى يقرب

من التصوف ، وإن كان لا يستطيع ضبط تصرفاته حتى تتمشى مع مثاليته ، مما يجعله دائم الشعور والإحساس بالذنب والنقص .

العوامل المؤثرة في المراهقة المنطوية

أثبتت التجارب والأبحاث النفسية أن هناك عوامل أساسية تكمن خلف هذه الصفات وتقويها من أهمها :

١ ــ عدم مناسبة الجو النفسي للمنزل وضغط شخصية المراهق وإنكار حاجاته ورغباته المتطورة ، مما يجعله يلجأ إلى الاحتجاج بوسائل مختلفة مثل الكذب والكتمان والاحتيال على تنفيذ الرغبات التي لا توافق عليها الأسرة .

٢ ــ الأسرة المتزمتة التي تميل إلى الرجعية في أسلوبها ولا تهتم إلّا بالدراسة ، وعدم تقديرها وفهمها الصحيح لأساليب تكوين الشخصية السليمة .

٣ ــ إارتباط المراهق منذ صغره ارتباطاً طفلياً بالأبوين « الطفل المدلّل » ، مما يجعله يثور على والديه وعلى نفسه عند إدراكه للآثار السيئة لهذا الارتباط .

٤ ـــ النشأة الدينية المتزمتة ، والمثالية الزائدة مما تسبب صراعاً عنيفاً لاصطدام مثاليتهم بالواقع الفعلى المحيط بهم ، إلى زيادة الإحساس بالإثم بسبب الاستمناء « العادة السرية » ، وينتهى الأمر بهذه الفئة إلى الثورة على القيم والمثالية .

٥ ـــ التخلف في التكوين الجسمى وعدم التوجيه لاختيار وسائل التعويض السليمة

٦ ـــ النقص العاطفى وعدم التعارف السليم مع الجنس الآخر .

كيف تنقذ نفسك من المراهقة المنطوية ؟

١ ـــ إذا كانت لك مشاكل خاصة فابدأ مناقشتها مع شخص تثق فيه ويدرك وسائل التربية السليمة .

٢ ـــ تنبه إلى أنه من الصعب تغيير آراء الوالدين المتزمتين أو الذين لهم ظروفهم النفسية الخاصة وذلك عن طريق مناقشتك لهم ، بل يحسن لك استشارة الموجهين ليقوموا بهذه المهمة ، هذا مع تقديرك

لظروف والديك .

٣ ـــ دعوة الوالدين لحضور الندوات التربوية التى تعالج مشاكل الشباب .

٤ ـــ الاشتراك في أحد الأندية الرياضية والاجتماعية المنظمة حيث يتوفر فيها المشرفون الاجتماعيون المتخصصون ، ودعوة بعض أفراد أسرتك من آنٍ لآخر لزيارة النادى وخاصة الوالدين ، هذا يساعدك كثيراً على تفادى آثار الجو النفسى المضطرب بالمنزل إلى جانب تقليل تزمت الوالدين في أساليبهم التربوية .

٥ ـــ الاشتراك في الرحلات المدرسية والمعسكرات الشاطئية في فصل الصيف مما يزيد قدرتك في الاعتماد على نفسك .

وفي جميع الأحوال ، ينبغى شحذ الهمة لاختراق جدار الجمود واقتحام المشكلة بنفس ظامئة إلى الإنتاج ، متلهفة إلى التفوق .

ومتى تحولت هذه اللهفة الزهنية إلى ولع ، طغت على كل ماسواها ، ومنه الخجل ، وليد الجمود في هذه الحالة .

الولـع والخجـل لا يتلتقيـان

الخلايا العصبية تمد المرء بالطاقة التي تمكنه من العمل والجهاد ، ومتى تعب الإنسان ينبغى أن يستريح لتتجدد الخلايا ، وتكون في إصدار الطاقة إلى العقل متزنة غير مشتطة .

فمتى كان الإنسانُ معتدلاً في شئونه ، انتظمت تيارات طاقته ، وأصبح قادراً على بذل جهوده ، وتحقيق مآربه وآماله والاحتفاظ مع كل هذا بطاقته وقوته وصحته .

وأسوأ ما يمكن أن يُصاب به الإنسان هو الإنهاك المتأتى عن إفراط ، لذلك ننصح بعدم المغالاة حتى لا يؤدى الإفراط إلى مالا يُحْمَد عقباه .

والإنسان متى جاهد وجالد ، وسعى في طلب الأمور التى ينشدها ، يحتاج إلى مثابرةٍ وقوةٍ استمرارية ، فالحماسة ثم الفتور مضيِّعة ، والاشتعال ثم الجمود مهزلة . ولا يحتفظ الإنسان بحماسة بلا فتور ولا خمود إلّا إذا كان قد أصبح ذا ولع يحثه على بلوغ ما تصبو إليه النفس من رفعة .

والولع لا يقتصر على التشوف إلى المال والجاه ، بل يتعداه إلى اشتهاء العلم والفن والمكانة الأدبية والاجتماعية .

وليس من نجاح من غير ولع . تلك الخلجات الكبيرة المعني التي توقظ في النفس مشاعر الاشتهاء والتمنى والحماسة ، إنه الولع الحافز المتوثب الذى يذعر منه الخجل فينكص على أعقابه وينكمش فالخجل انطواء ، والمنطوي منتكسٌ لا يتطلع ولا يتشوق ، بل هو المخلوق القانع في خزى ، المفسح مكانه للغير باستمرار ، المنسحب دائماً إلى الخلف .

فالولع إذن عدوٌ لدودٌ للخجل ، ومتى أردنا التغلب على الخجل ، طعناه بخنجر الولع .

إن ما يعانيه الإنسان من آلام ، وما قد يعانيه من عذاب الخجل يجب أن يشفيه بالتمرد والثورة ، ويجب أنْ يجرب ويستمر في التجربة حتى ينتصر .

العقل السليم في الجسم السليم

متى كنت مولعاً بالصحة ، تجد تلقائياً ذلك النشاط الذى تنثره الصحة نثراً لك وتتحفك به بسخاء .. تلك الصحة لازمةٌ كل اللزوم لمحاربة مشاعر الانخذال ، والانكسار .

إن الصحة هى التي تتيح للعناصر والأعضاء والخلايا آن

تعمل كلها معاً في تناسقٍ وانسجامٍ ، فمتى أعطيت جسمك حقه ، كانت الخلايا راضية ، والخلايا الراضية توفر الطاقة بشكلٍ ممتاز خالٍ من النشاز ، وتهيىء التربة الصالحة للنمو والإنتاج ، بعيداً عن كل خللٍ عصبى ، من شأنه أن يعكر صفو الحياة .

كيف تحافظ على صحتك النفسية ؟

هناك مبادىء أساسية تعين على الاحتفاظ بما لدينا من صحة نفسية ، وعلى وقاية أنفسنا من كثير من المتاعب التى تعود بآثارها السلبية على سلوكنا بما تخلفه في نفوسنا من بصمات ، وأهم هذه المبادىء :

(١) اعـرف نفسـك :

حاول أن تعرف نواحى القوة والضعف في نفسك ، أن ترسم مستوى طموحك وفق قدراتك الفعلية لا وفق خيالك وأمانيك .. « ورَحِم الله امرأً عرف قدر نفسه » ... حاول أن تتعرف على دوافعك وأهدافك التى تحركك ، فجهل الشخص بدوافعه مصدرٌ لكثير من متاعبه ومشاكله

و اندفاعاته .. واجه مخاوفك وحللها ، سجل على ورقة ماتراه
ن أسباب قلقك في عملك وفي بيتك وفي صلاتك بالناس فإن
انت هذه الأسباب تافهة فاتركها ، وإن كان لابد منها
احتملها ، وتصور دائماً أن هناك من هو يعانى أشد بكثير مما
مانية وأنك أفضل حالاً منه ، فهذا يهيىء للنفس الرضا الذى
و سبيل للصحة النفسية .

(٢) لا تخـدع نفسـك :

ليس هناك شخصٌ يخلو من العيوب .. اعترف لنفسك
عيوبك ودوافعك غير المحمودة ، ولا تحاول إنكارها أو تجنب
مواجهتها أو التهوين من أمرها ، ولا تخدع نفسك بتركها
للزمن ، فالكبت من أضراره إنكار الواقع وخداع الذات وهو
من أشد الأمور على النفس .

(٣) تعلم حـل المشكلات بالطرق الصحيحة :

الأسلوب العلمى لحل المشكلات هو الأسلوب الوحيد
لحلها حلاً واقعياً سليماً . وهو الأسلوب الذى يتطلب تفكيراً
جاداً في المشكلة من جميع نواحيها ومحاولة حسم المشكلة

وعلاجها فور ظهورها ، وأن يجد لها حلاً دون تسويف ، فتعليق الأمور دون بت يبعث في النفس القلق ويثير الصراعات النفسية .

وينبغى في حالة عدم استطاعة حل المشكلة بنفسك ، أن تأخذ مشورة غيرك ، إذ مالذى يمنع أن تستشير من لديه الخبرة في الحياة وتستفيد باتساع مداركه العقلية وقدرته على النظر في المشكلة بأبعادها وتحليلها ووضع الحل لها بمقتضى وزنها وقدرتها ؟

(٤) إتقان عملك :

لا تحاول أن تنجز ثلاثة أشياء في وقت واحد أو أكثر من شيء في آنٍ واحد ؛ لأن هذا في تصور علم النفس يعنى قصورك عن إتقان أى واحد منها .. ولو كان شعارك « الكيف قبل الكم » لكان خيراً وأبقى ، ففي الإتقان أمانة وشعور بالنجاح والفوز الذى يرفع من الروح المعنوية للشخص ، فهو أفضل سبيل إلى زيادة الثقة بالنفس .

والإتقان لا يعنى بالنسبة للطالب مثلاً الإسراف في المذاكرة وإنما يعنى الوصول إلى استيعاب ما يستذكره من دروس .

(٥) ركز أنتباهك في الحاضر :

لا تكثر من التحسر على مافات ، والتوجس والخوف مما هو آت ، بل عود نفسك على تركيز انتباهك في الحاضر ، فهذا خير وسيلة للإتقان وسرعة البت والإعداد للمستقبل ..
فخير الطرق كما يشير علماء النفس هو تركيز الاهتمام والنشاط في إنهاء عمل اليوم على خير مايكون دون إسراف في تأمل الماضي والمستقبل لذاتهما تأملاً يغشاه القلق الذي يسلب متعة الحاضر كما يسلب الاستعداد للغد بما يتطلب من قوةٍ تحمسٍ وإقدام .

(٦) اتخذ لنفسك صديقاً :

فالصديق شخصٌ يسمع ويتفهم مشاكل صديقه ويحنو وينصح له ، والتعبير له عن متاعبك ومشاكلك باللفظ يهون من شدتها ويزيدها وضوحاً وتحديداً ، ويجعلك تنظر إليها نظرةً موضوعية مما ييسر تحليلها وفهمها ، وهو يعفيك بسلوكه معك من أن تبث شكواك ومتاعبك لكل من هب ودب ..
ومن ثم كانت الصداقة عاملاً مهماً في تنظيم شخصية الفرد وكان انعدام الأصدقاء علامة على سوء التوافق خاصة في مرحلة

المراهقة والشباب .

(٧) صحتك الجسمية :

الإنسان وحدة جسمية نفسية .. فالمرض الجسمى أو الإرهاق البدنى يقلل من قدرة الفرد على مقاومة الأزمات النفسية والاجتماعية التى يتعرض لها ..

وعكس ذلك صحيح فالإرهاق النفسى يقلل بالفعل من قدرة الفرد على مقاومة الأمراض الجسمية .

تى نستشير الخبير النفسي ؟

يتعين على المراهق أو أى فرد أن يطلب المساعدة والمعونة من الخبير النفسى في الحالات الآتية :

١ ــ إن استبد به الضيق والقلق أو الشعور بالذنب أو الاكتئاب بصورة موصولة مستمرة وعَجَزَ عن تحديد مصادر هذه المشاعر .

٢ ــ إن كان حيال مشكلة معروفة ولكنه لم يعرف حلها

لقلة خبراته ومعلوماته وتجاربه في الحياة .

٣ ـــ إن كان يتهرب من مواجهة مشكلته خوفاً من التنغيص الذى يجره إليه التفكير فيها ، أو استصغاراً من شأنها .

٤ ـــ إن اشتد اضطرابه وانفعاله من كل مايذكره بمشكلته .

٥ ـــ إن كان ينظر إلى الحياة ومن فيها من الناس نظرة ضيق وتبرم ويود الخلاص من حياته أو الهلاك للناس .

٦ ـــ إن أصبح سريع الاهتياج تثيره التوافه من الأمور ، شديد التردد قبل القيام بأى عمل ولو بسيطاً أو قبل اتخاذ أى قرار ولو كان قراراً غير مهم ، شديد اللوم والتحسر على مايعمله .. بادى القلق والخوف دوماً على صحته وعمله ومستقبله .

٧ ـــ إن بدأت مشكلته النفسية تأخذ أعراضاً عضوية مزعجة كالصداع ، وفقد الشهية للطعام أو القيىء أو ماشابه ذلك من أعراض مَرَضية .

٨ ـــ إن بدأت مشكلته تعطله عن أداء عمله .. كعجز

الطالب عن تركيز الانتباه اللازم للتحصيل ، وكثرة شروده الذى يعوقه عن استيعاب مايستذكره .

٩ — إن بدأ يشعر بالخمول ، فالجسم الخامل أشبه بآلة معطلة .. والآلة إذا تركت بغير عمل تراكم عليها الصدأ ، وتآكلت شيئاً فشيئاً .. والكسل الذهنى ليس أقل ضرراً بالصحة من كسل العضلات ، فالعقل الخامل يغدو تربة خصبة للقلق والمخاوف وعدم القناعة والرضا ، وهذه بدورها تؤثر على أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبى .

كيف تعالج أثر العاهة السلبى ؟

العاهات أحياناً لا تخفى ؟ وهى تحمل فى طياتها خطراً يتهدد الكيان الشبخصى ، وفي أكثر الأحيان تفعم قلب صاحبها بشعور الخجل ، وهذا ما يقتضى مقاومته لئلا يستفحل في الإنسان شره وأذاه .

والمرء متى لم يكترث بالعاهة ، أو تتأثر بها نفسيته ، ذلك التأثير المحبط الهدام ، وذلك بالنظر بعين الاعتبار إلى نواحى

تفوقه والعمل على تنميتها ، ثم راح يعتنى بهيئته وملبسه وثقافته، واحتفظ بمرحه والتزم الخلق القويم في كل تصرفاته ، واختلط بالناس في حب وفهم غير مبال بعاهته ، فان لا مبالاته تلك تتعداه إلى مشاعر الناس فلا تلفتهم إلى صاحبها فكرةٌ غير صالحة ، بل ولن ينتبهوا إلى وجودها لطغيان شخصيته عليها . فالقادر على الاستهانة بعاهته قادر على امتصاص شعور الناس بها .

وبالارادة القوية يستطيع المرء أن يكتسب هذه القدرة على الاستهانة بعاهته ، وبهذه الإرادة يستطيع أن يحقق مقابل العاهة كالاً مضاعفاً يستأثر بالفكر والاهتمام ، فيضمحل كل أثر تخلفه العاهة في النفوس .

النفـوذ الذاتي وأهميتـه

لا مفر للإنسان الذى ينقصه شيىء بسبب العاهة أن يفرض نفوذه الذاتى ، على أن لا تكون الوسائل لفرضه مكروهة ممجوجة ، أو من العنف الذى تغلب عليه نزعة الجريمة العاتية ، فتجرد الإنسان من إنسانيته يحرمه من الأخلاق المحببة الحميدة .

كـن صلباً ولا تكـن عنيداً

أى كن صلباً في لين ، وتجنب الانفعال والهياج ، والحساسية المفرطة التى تؤدى إلى فوضى النفس ، فلا شك في أن الولع بالصلابة مع شيءٍ من اللين يعير الإنسان كثيراً من الأهمية ويضفى على شخصيته ما يحبب فيه الناس .

إن الرجل الشديد الصلب لا غنى له عن هدوء الأعصاب والاتزان ، وصفاء الذهن ، والاتساق . فالهدوء نعمة والهياج نقمة ، فسيطر على أعصابك ، ولا تنجرف بأى إحساسٍ يمكن أن يشعرك بالخجل .

وأعلم جيداً أن الصلابة ليست العناد ؛ لأن العناد مخالفٌ للحق .

احـرصْ على اسـتقلالك برأيـك

الحرية الفكرية واستقلالها نعمةٌ كبرى .. إنه تحرّر من الشعور بأن هناك مَنْ يراقب ويلاحظ ويسجل .

فالخجل كثيراً ما يستمد حياته من الشعور بالضيق من هذه الرقابة المستمرة .

وعندما يصبح الإنسان أسير الإحساس بالخوف من الظهور بمظهرٍ غير لائق مثلاً ، دائم الرغبة في بلوغ الغاية من إشارة إعجاب يبديها الغير .

إن هذا الشعور القبيح يجعلك رغم أنفك خاضعاً للخجل ، وما لم تبعده فسيقودك إلى إتيان ماتعافه نفسك ، لأنك عبدٌ غير مستقل .

أمّا متى نأيت بجانبك عنه ، فستكون ذلك الإنسان الحائز على استقلاله وعلى حريته وعلى فكره ، يتحرك ويتصرف وفق إرادته وفكره ومنطقه ولا يتوقف مصيره على استحسانٍ أو استهجانٍ ، يمشي طريقه بتصميم وشجاعة ، غايته الإتقان والنجاح ، رائده الشرف ، وهادية الضمير الإنسانى ، مع التكيف اللبق في التصرف بما فيه التسامح والدماثة وضبط الأعصاب ، واحترام الناس ، واستقلال الفكر يجب أن يكون استقلالاً خيّراً يسمو على الصلف والاستعلاء ، ويدخل في باب التشوف إلى الاستزادة من المعرفة والتجربة والخبرة .

أحذر الاستبداد الفكرى

الاستقلال الفكرى شيءٌ والاستبداد الفكرى شيءٌ آخر .

الاستقلال القانع الواعي وسيلة تفهم وإدراك وتنفيذ ، والاستبداد الفكري تحكمٌ وتجبرٌ وطغيان ، عاقبته وخيمة ونهايته مضرة تستنفد القوى الذاتية ، وتستهلك الطاقة وتهلك النفس .

لذلك يجب أن نخضع التخيلات للمراقبة الذاتية لئلا تتوالد وتتراكم ، ويكون من جرائها الشرود عن الواقع الذى يفضى إلى الفوضى النفسية والتخبط والارتباك والضياع .

والراحة أساسٌ جوهرىٌ في ضبط الاتزان لكى يحصر المرء اهتمامه في إخضاع غرائزه وانفعالاته وميوله لمقياسٍ لا ميوعة فيه ، وذلك بترويض الطموح على التفكير المتزن المنطقى ، وعلى النظر للأشياء نظرة واقعية بعيدة عن مؤثرات الخيال :

فما أحوج الإنسان إلى ممارسة الحياة ممارسةً طبيعية لينال الجسم حقه من الراحة ، فالتوازن واجبٌ لابدّ منه والأرق والنوم المضطرب وكثرة الأحلام وفقدان الشهية وعدم انتظام الجهاز الهضمى والخوف من الناس والميول إلى الوحدة والبعد عن الناس ظواهر غير طبيعية متى تألبت وتضافرت يسفر عنها التعب والخوف كما يسفر عنها شعور الخجل .

أهمية النوم والغذاء

النوم وقودٌ تملأ به جسمك كلما قل وقوده ، وهو راحةٌ بعد عناء وهو الكفيل بتعويض خلاياك العصبية عما تكون قد استنفذته من طاقة .

أما الأرق فمارضٌ وخيمٌ العاقبة ينجم عنه الشرود والانحلال وتوتر الأعصاب ، كما أن قلة النوم تورث الضعفَ ، والضعف مستهل الخجل ومقدمة الخوف من الناس !

كيف تتلافى الأرق ؟

ولتلافى الأرق أساليب كثيرة ، منها :

١ ــ النوم في ساعةٍ معينة ، وتخصيص ساعات خاصة لعملية النوم ، وكأنك تتفرغ لواجب !

٢ ــ قبل النوم حاول أن تسترخى ، لتسكن أعصابك .

٣ ــ نم في مكانٍ هادىء خالٍ من الضجة .

٤ ــ اطفىء الأضواء ، نم في وضع مريح .

٥ ــ قلل ماوسعك من المنبهات ، كالقهوة والشاى والخمر

والحلويات .

٦ ـــ لا تحش معدتك بالطعام قبل النوم .

٧ ـــ خذ حماماً فاتراً . ليدم ربع ساعة أو أكثر .

أما إذا لم يفدك هذا ، واستمر الأرق يعذبك ، فعليك أن تستشير الطبيب المختص .

الغذاء وأثره على صحتك

أما الغذاء فله هو الآخر أهمية عظيمة في صحة الجسم . ولكى تأكل بشهية ، ويكون لما نأكله الفائدة المتوخاة فطبق هذه الإرشادات التى لا تضر إن لم تفد :

١ ـــ قم بالتمارين الرياضية كل يوم ، تنظيماً للأجهزة الهضمية والعصبية .

٣ ـــ خصص أوقاتٍ معينة تتناول فيها طعامك .

٣ ـــ لا تأكل بين الوجبة والوجبة .

٤ ـــ لا تأكل وأنت غير جائع ، فإن كنت منصرفاً بشهيتك عن الأكل ، فاشرب كوب ماءٍ واسترح فقد تتحرك

شهيتك .

تذكر قول الرسول ﷺ : « نحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » .

الرياضـة وأهميتها

كن مولعاً بالألعاب الرياضية ، مارسها بانتظامٍ كل يوم ابدأ بدقائق ، وزد الدقائق دقائق حتى يكتمل ولعك ، وبذلك يكتمل في جسمك ماكان ناقصاً ، كضيق الصدر وقصر النفس .

والرياضة بالإضافة إلى هذا متعةٌ لا غنى للسعادة عنها ، فمتى قوى الجسد تضاعف الشعور بالمتعة . وهى أيضا تعزز الثقة بالنفس ، وتساهم أعظم المساهمة في تراجع الخجل إلى الصف الخلفى .

راحـة الأعصـاب والذهـن

ولاشك أن الاضطرابات العصبية والنفسية يسفر عنها إجهادٌ شديدٌ يفوق الطاقة وهذه نصائح نقدمها لمن أراد أن

يريح أعصابه وذهنه :

١ ــ التنظيم في الأوقات والمواعيد والواجبات ، وهذا إن طُبِّق بدقةٍ يجنب الإنسان الكثير من الآلام .

٢ ــ لا تقرُّب الغضوب الملتهب ، ولا الثرثار اللجوج .

٣ ــ كن متزناً في الطلب ، لا تقفز لئلا يكبو جوادك .

٤ ــ تجنب التوتر والانفعال ، واسترح متى أرهقك العمل ، لا تتعب إلّا باعتدال .

٥ ــ استرح بالاسترخاء .. فالاسترخاء العضلي والفكري ضروريٌ كل يوم .

٦ ــ الرياضة البدنية ضرورةٌ ملحة ، فلا تهملها .

٧ ــ دائما الاعتدال في العادات كلها .

٨ ــ النوم أكبر علاج للإنسان .

٩ ــ قلل من نزوات الغضب ، لأن الغضب نار .

١٠ ــ اعمل بهدوء وإيمان وليكن دائما اتكالك على الله .

الاهتمام بالمظهر والملبس وأثره في التخلص من الخجل

الاستهانة بالمظهر خطأ ، والاستخفاف به تصرفٌ أقرب إلى

التمويه ، فالهندام الحسن له أبلغ الأثر على الإنسان وكذلك على المحيطين به ؛ لأن الهندام متى كان جيداً أفرغ للثقة مكاناً متسعاً في القلوب .

قد يكون المرء غير وسيم ولكن أناقته تغطى على دمامته ، فيحترمه الناس ويثقون به .

علاج السمنة

والسمنة كذلك لها علاج ، وعلاجها الأول الحميَّة التى لا تعتل بسببها صحته . يجب ألّا يقلل من طعامه دفعةً واحدة ، بل يتدرج في هذا ، لئلا يصاب برد الفعل السيء ، ومع السمنة تظهر أهمية الرياضة ، فهى تذيب الشحم وتقوى العضل .

اللسان وثقافة الإنسان

اللسان إنسانٌ إذا نطق .
وهو الصورة المصغرة للشخص .
في كلامه هويته وصفاته وأخلاقه .

لذا لا غنى للإنسان عن تثقيف لسانه ، وتدريبه وإضفاء القدرة عليه ؛ ليكون ترجمان الشخصية . والخجول متى شعر أن لسانه يقول ما يستلفت قاوم خجله وتغلب عليه .

ولكن للسان مطالب :

١ ــ سعة الإطلاع والمعرفة .

٢ ــ الإحاطة بالكلام ومفردات اللغة .

٣ ــ الصوت الحلو غير الأجش .

واحرص على تجنب الثرثرة والهذر ؛ لأن الثرثار عادةً يُخفى عيباً أو نقصاً .

تأمل ووازن وفكر ثم اختار

الأفكار الناضجة هى نتاج التأمل الواعى ؛ فاستغرق في الفكر لتختار ، قارن ووازن ، ثم افصل وبت ، بذلك تشع شخصيتك بالأخلاق الحسنة والارادة القوية .

والاستغراق في التأمل يقلل من تأثرك بآراء الغير ؛ لأن القوة المنبعثة من هذا التأمل الواعى لا تسمح لأى تدخل

خارجى بالنفاذ .

والتأمل نوعٌ من الإيحاء الذاتى ، فأنت في تأملك توحى لنفسك بما يصلح لك وبما يفيدك .

بهذه الأساليب تدعم الإرادة بالقوة والمقدرة ، وتكون مالكاً لنفسك ، مالكاً لطبعك ، قادراً على الفصل والبت ، وتنعكس قوتك هذه على أساريرك وقسماتك .

كـن مسيطراً على نفسـك

كلٌّ قادرٍ على السيطرة على نفسه . بغض النظر عما يجيش في صدره قادرٌ على الاحتفاظ بما يلزمه من هدوءٍ وسكونٍ ، قادرٌ على أن يوجه تفكيره دون أن تؤثر فيه حالاتٌ داخليةٌ مضطربة .

فالسيطرة الذاتية أشبه بالإيحاء الذاتى ، فأنت تغضب ولكنك تبتسم .. وأنت تثور ولكنك تتكلم بهدوء واتزان .. وأنت تحزن ولكن حزنك لا يطفو .. وأنت تخجل ولكنه الخجل المكبوت .

إنها الصلابة بعينها التى تحملك إلى مواطن القوة والمنعة والثقة .

إنه الصمود إزاء مايتبدل ويتغير ويفاجىء ، فترى وتبصر وتسمع ، فلا تظهر الضيق أو الحنق ، ولا تسمح لما تشاهده وتطلع عليه أن يؤثر فيك ، فإذا فرحت أو حزنت ، سُررت أوْ غضبت لا تسمح للناظر أن يعرف مايختلجك .

كن سيد نفسك لا تكن مرءوساً بحسك ، بل كن الفاهم الذى يكتنز شخصيةً ثمينةً يعرف قدرها ويدرك قوتها .

المواجهة الحاسمة

من كان يخجل ولا يضع حداً لخجله ، يتهيب اللقاء ، ويتحاشى الاجتماع ، تجنباً لكل إحراج يصوره له شعور الخجل .

فمتى خجلت هذا الخجل الأخرق فارغم نفسك على إتيان ماتخجل منه .

شخصٌ تنفر من لقياه لأنك تخجل ، يجب أن تسعى إلى

لقياه مهما تجشمت من مشقة .

ومتى لقيته ألقيت نفسك الرابح ؛ لأنك انتصرت في موقعه ، واجتزت عقبة من العقبات التى يزرعها الخجل في طريقك .

وعندما تلقاه تمالكْ نفسك ، سيطر عليها ، لا تظْهر بمظهر الوَجِل ، كلمْه برباطة جأش ، عاملة كنْدٌ ، ولا تدعْ لما يعتريك سبيلاً تصعد فيه لتكسو وجهك . كنْ صلباً في لين ، انظر باطمئنان الجرىء ، اصفح عما يبدر منه أحياناً ، تحمل المواقف المتغايرة ، جابه هذه المواقف مجابهة القوى الواثق .

تعلم كيف تغفر وتلتمس الأعذار للآخرين

تعلم أن الناس كائناتٌ مهذبة مؤدبة طيبة ، وأن كل بادرة فظاظة تبدو من أحدهم لها سببٌ سابق ، ولا ينبغى أن يؤاخذ عليها .. لهذا لا يليق بك أن تحقد متى تعرضت لحالةٍ كهذه ، وإلّا كان الخجل طابعك ، لأن الخجل متى جردته كان كراهيةً وخوفاً ونفوراً ..

فقم بالتحليل الصحيح ، حلّل الشخص بعدْلٍ وإنصاف ،

ربما كان معتلاً ضاق ذرعا بعلته ، أو ربما كان يقاسى من مشكلات ومعضلات تحيل نور حياته إلى ظلام ، أو ربما كان من الفاشلين وقد ساءه الفشل وجز في صدره وآلم روحه .

بهذا التحليل تستطيع أن تحكم وتقرر ، وأن تعرف الإنسان على حقيقته ، فلا تكرهه لما يبدر منه أحياناً .

إذا أردت الخير لنفسك ، فعليك أن تعزم عزماً أكيداً على الاستقلال ، أن تكون مستقلاً في مشاعرك وأذواقك ، وفي آرائك وأحاسيسك ، وفي تصرفاتك ، ولا تنسَ أن للتغلب على الخصال المذمومة أصولاً وأحكاماً ، لذلك سجِّل في ذاكرتك أو على الورق :

١ ــ المواقف التى شعرت إبانها بالتكلف والتصنع ، ثم بالاضطراب .

٢ ــ المواقف التى غلب فيها انفعالك على كل إحساسٍ آخر .

٣ ــ المواقف التى شعرت أثناءها بأنك خضعت عن كرهٍ .

٤ ــ المواقف التى استفدت منها .

٥ ـــ المواقف التى تماسكت فيها ولم تَلِنْ لك قناة .

افعل هذا بمثابرة ، ودوام ، استمر ، حتى يتجمع لديك منها الكثير ، ثم اتلها واقرأها ، وفكر ملياً فيما ورد وفيما مر .. وستكره المواقف وستحبها ، وستشعر أن الاستقلال النفسى ضالةٌ يكون لك في نيلها خلاصٌ من محنةٍ ومنطلقٌ إلى عالمٍ جديدٍ . ترتع فيه نفسك المستقلة ، ويحلق خلاله فكرك المتحرر .

ومن الصمت ما وجب

وهو الصمت حين لا تطرأ الحاجة إلى الكلام ؛ لأن الصمت تفكيرٌ ، وهو منبع للصلابة والحزم والتقرير .

ورُبَّ إنسان اعتكف وصمت وفكر ، وخرج بعد حين بعزيمةٍ ماضية ، وفكرٍ ثاقب .

فتعلم كيف تتكلم ، ومتى ينبغى أن تتكلم ، فلا يسوقك إلى الكلام بحثٌ دائر ، ولا يغريك نقاشٌ متبادل ، فأنت صامتٌ لأنك محتفظ باستقلالك .

ولكن .. لا تصمت عن خوف ، لا تصمت لأنك تخاف

أو تخجل .

ومن الصمت الكتمان ، فلن يكون المرء مستقلاً ذلك الاستقلال المنشود إن لم يتمكن من التستر على وسائله وأساليبه .

إن الكتمان صورةٌ من صور الاستقلال النفسي . إنه وسيلةٌ ، وإنه غاية . لا تعلن على الملأ ما أصابك من خيرٍ وضرّ . لاتئن وتفضح ما في داخلك من همّ ، ولا تقهقه وتذيع سبب ضحكك ؛ لأنك إن جاهرت بسعادتك عمل الناس على تمزيق أوصال سعادتك ، فكن كتوماً لا عن غلٍّ بل عن حصافةٍ وتمييزٍ وتحسُّب .

أحسن اختيار الناصح

بيد أنك أحياناً تضطر إلى أخذ المشورة ، فلا بأس خذها ، ولكن من النبع ، من الإنسان اللائق الأهل للثقة الجدير بها . خذ ممن يفوقك وتثق في إخلاصه لك ، ثم ادرسها ولا تسلّمْ بها جدلاً ، ضعها في الغربال ، ثم خذ الخلاصة .

كيف تحقق الاستقلال النفسى والفكرى ؟

إذا كنت تنشد ذلك الاستقلال النفسى والفكرى ، فعليك إذن من السعى الحثيث إلى الغايات التالية :

١ ـــ السيطرة على نفسك ، ومحاسبتها .
٢ ـــ أن تتعلم وتتطور .
٣ ـــ أن تفكر بوضوح وجلاء وتحصر انتباهك وتركزه في الموضوع الذى يشغلك .
٤ ـــ أن تتغلب على الانفعال والحساسية .
٥ ـــ أن تتغلب وتنتصر على الانطباعات الشخصية .
٦ ـــ أن تتزن ، فلا تندفع بتهور .
٧ ـــ أن تعامل الناس بصمود ، ولكن بلين من يقدّر الظروف .

استعن بالإيحاء الذاتى

أمّا الإيحاء الذاتى فهو الآخر ذو أثر كبير ؛ لأنه يغرس النبتة الجيدة في النفس ، ويصقل الحسّ والفكر ، ويبعد أشباح

الخجل ويقصيها .. الإيحاء الذاتى له قيمته العظيمة ، وقد اعترف به العلم ، واعترف بفعاليته علماء النفس ، قل :

١ ــ أنا سيد ماأؤديه وأنفذه .

٢ ــ أنا لا أرتبك أو أقلق .

٣ ــ ولا أسترسل في غضب .

٤ ــ ولا أقرر ماأندم عليه .

٥ ــ ولا أتوقف دون أن أكمل .

والإيحاء الذاتى كلامٌ يكرره الإنسان في حالاتٍ خاصة وظروفٍ معينة ، يكرره بلسانه ثم بنفسه ووجدانه ، ويستمر حتى ترسخ معانيه ويتطبع بها ، ويأخذ في تطبيقها بعد حين تلقائياً .

كن مثابراً ولا تتعجل النتائج

الراغب في التحرر عليه أن يعرف جيداً أن النصر السريع الحاسم على النقص المتشعب ضربٌ من المحال ، فالنصر لا يأتى على أهون سبيل ، ومالم يثابر الإنسان في كل ما يسعى إليه ،

فإنه لن يكون حليفه .. وكل رجل ييئسه مايراه من هبوط مستواه ، فيقعد عن بذل المحاولات ، وبالتالى عن الكفاح ، ليس برجلٍ ، بل الرجل مَنْ سَعَى ومن جاهد واجتهد وثابر واستنبط .

الرجل من وَضَعَ نصب عينيه رفع مستواه ، وشحذ همته .. مَنْ انتهز الفرص السانحة ، من صمم على الاندفاع إلى الأمام ، من حذف من نفسه كل مراودة للنكوص والتقهقر .. من عزز ثقته بنفسه ، لتصبح هذه الثقة وسيلةً للخلق والابتكار والنجاح بوجهٍ عام .

ومن أبرز دلائل النجاح الشجاعة في إبداء الرأى ــ بلا خجل ــ والشجاعة في التنفيذ ــ بلا خجل ــ والشجاعة في مواجهة المجتمع ــ بلا خجل .

الاستغراق الفكرى وجدواه

مهما بلغ الإنسان من العلم ، والقدرة ، والقوة ، فهو لن يكون في غنى عن الاستغراق في الفكر ، لكى ينظم ويجدد ويبنى .. فبالفكر الجاد تُنمّى حاسة الانتباه ، وبالتفكير الهادىء تستطيع فحص الأوضاع وتقرير مايجب ومالا يجب .

ومتى أصبح الاستغراق الفكرى عادةً فيك ، تستطيع أن توجهه توجيهاً مفيداً منظماً .

فمتى طلبت النوم مثلاً لا تفكر إلّا في النوم .
ومتى طلبت التسلية لا تفكر إلّا في التسلية .
ومتى طلبت الأكل لا تفكر إلّا في الأكل..

إنه التنظيم الفكرى الذى يخلو من التشوش والاختلاط .. إنه نتيجة ترويض نفسك على الاستغراق الفكرى .

وبعد ، الثقة بالنفس خلّاقة ، أمرٌ بديهى لاشك فيه ، إنها العامل الأكبر في سحق كل ماتنفطر عنه النفس من مشاعر الخوف والقلق والخجل .

إيـــاك والتشـــاؤم

التشاؤم نزعةٌ هادمة مدمرة تستحوذ على الفكر والمخيلة . وتحيل الأبيض أسود ، والحسن سيئاً ، والنصر هزيمةً ، والجمال جريمةً .

إنه طبعٌ ذهنى يعود على صاحبه بالشقاء ، ويضعضع همته ، ويفتت عزيمته ، فيعيش ميتاً !

والكآبة إذا تمادت واستفحلت ، انقلبت مع الأيام إلى تشاؤم .

والشخص المتشائم يحكم على نفسه الحكم الجائز ، ولكنه ينسب فشله في حياته إلى الحظ ، فالحظ في عرفه خصمٌ وعدوٌ لدود . وهو دائما الضحية ، ضحية الماضى والحاضر والمستقبل .

إنه إنسانٌ دائم الاستياء ينهض في الصباح متوعكاً منفعلاً غير راضٍ على شيء وبأى شيء .. وفي عمله لا يحسن الأداء لأنه لا يراعى النظام والتنظيم .. وإذا كان الطقس بارداً ثار عليه ولامه ، وإذا كان حاراً شتمه !

وهو حسودٌ كنود .. وغاضبٌ حقودٌ وناقمٌ لا يرضى على طول الخط يخجل من الناس لأنه يخجل من الحق !

إنه مريضٌ .. مرضه في بصره وبصيرته . إنه مرض الموت عندما ينطوى القلب على شعورٍ يمتزج فيه الكآبة بالحزن والأسى ، وبالقهر والكمد ، ويتطور الداء على مرّ الأيام ، وتستنفذ خلايا الأعصاب طاقتها فينحط المريض حتى يهوى في حقل الهوس ، حيث يقوم الجنون ، ويعقبه موتٌ أكيدٌ .

والتشاؤم يوحى لصاحبه بآراء لا خير فيها إطلاقاً . فيتجه

الاتجاه الأحمق ، ويتخذ القرار الخطأ ، ويعمى عن الحقائق والوقائع ..

ويحب المتشائم أن يتمتع بألمه وعذابه ، ويهنأ بكآبته وحزنه ، ويسبح المتشائم بخياله السقيم في وأهام وأضاليل تجره إلى الحضيض ، بينما هو يظن أنه في أعلى عليين .

التشاؤم يفضي إلى البغض

والكآبة المزمنة ، أو التشاؤم ، يخرج بالإنسان عن طوره ، تجعله دائم المراقبة ، لا مراقبة نفسه ، بل مراقبة غيره ، وكلما اشتد وأوغل في المراقبة زاد همه ، وتضاعف غمه ، ونما في قرارته شعورٌ بالحسد والبغض ، وسُرعان ما يعادى الناس ، ولا يعجبه فيهم شيء ، الجميع أعداء له ، يبيتون له الأذى ، ويزمعون أن يضيموه . وكلما رأى نعمة أحدهم مات كمداً وغيظاً ، ولِم هو محروم ؟ لِمَ هو مظلوم ! لِمَ غيره في بحبوحة ، وهو في ضيقٍ وكرب؟!

ويتعذب عذاباً مبرحاً ، فالبغض شرٌ عظيم لا يقضي إلّا على صاحبه ، يتطور في النفس تطوراً دميماً ذميماً ، ويصبح مع الوقت ولعاً شديداً أهوج يحرق كل شيء ولا يبقى على شيء .

إنه الولع بالتهديم ونشر الشقاء والأحزان . والمتشائم المبغض يجب أن يتأكد أن ما في نفسه من سوء ، أسبابه كثيرة ، من أهمها :

١ ـــ الضعف والفتور والتداعي . فالمتشائم لا يثق بانفراج ولا بعلاج .

٢ ـــ الانخفاق والفشل ، لأنه يضع نصب عينيه الخيبة .

٣ ـــ الحقد وحب الإيذاء ؛ لأنه غيورٌ حسود .

٤ ـــ مراقبة الناس بالمنظار الأسود ؛ لأنه يشعر في صميمه أنه أحط من الناس .

٥ ـــ التردد والانزواء والانطواء ؛ لأنه خجولٌ مُصابٌ بمركب النقص .

فالتشاؤم إذن مرضٌ .. ولكنه غير عضال ، لأنه مرضٌ دخيلٌ يتقهقر أمام الإرادة والتصميم ومحاسبة النفس .

أنــواع التشــاؤم

والتشاؤم أنواعٌ وأشكال ، وله أوضاع وظروف . وقد تتضافر أحياناً بعض أنواعه وتجتمع في حالةٍ واحدة . فينشأ من هذا

العنصر أو العناصر حالة التشاؤم في الفرد . والتشاؤم عند الرجل غيره عند المرأة إلى حدٍّ ما ، وهو عند رجل له شكل ، وعند آخر له شكلٌ آخر .

لذلك فإن العلاج ليس واحداً ، فلكل حالةٍ علاج .

والاستعداد الشخصي للتشاؤم هو السبب الاصيل الأساسي له ، فكل إنسانٍ له طبعٌ ومزاج ، وهذا الطبع يرثه ، ولا يلبث أن يتطور في مراحله وفقاً للبيئة أو المناخ أو نمط الحياة .

إنه نزعةٌ قد تنشأ عن إفراطٍ في الحساسية ، فيقبل الإنسان بقوةٍ على الحوادث التي لا قيمة لها فيعيرها الأهمية ، ويجعل لصداها في نفسه ترداداً قوياً .. وتبعاً لذلك يكون أقلُّ فشل باعثاً على الشعور بالمرارة واليأس .

أسـباب التشـاؤم

١ ـــ ضعـف الإرادة :

ولضعف الإرادة نصيبٌ كبير في ما ينتاب هذا الشخص الضعيف ؛ لأنه دائماً مع التشاؤم على ميعاد ، والإرادة الواهية

تضاعف من تشاؤمه .

إنه البرىء الضحية في نظر نفسه دائماً وأبداً ، وإنه لم يكن في أية حالة مسئولاً عما انتابه وأصابه .

وهكذا يموه المتشائم على نفسه قبل أن يموه على الناس . ويشوه الحقائق ، ويزيف الوقائع ، ولا يعترف أبداً أنه المستضعف الذى تملكته نزعات التشاؤم فقضيت عليه .

٢ ــ اعتــلال الصحـة :

كثيرٌ من الأطباء وعلماء النفس ينسبون التشاؤم إلى ضعيف في الجسم ، يظهر في اعتلاله ، ويتصور في أفكاره وتصرفاته .

والإنسان الكامل الذى يأكل بشهية ، ويشرب فيعبّ ، ويعمل جهازه الهضمى عملاً رتيباً جيداً ، وينام نوماً عميقاً هادئاً ، لا تكتنفه الكآبة ، ولا تحيط به مشاعر الهموم والحزن .. ويكون توازنه الصحى على أتمه ، ويكون توازنه الذهنى تبعاً لذلك في أحسن حالاته .

فمرض السكرى مثلا يسفر عن الانفعالات المتوالية الحادة ، وهناك أمراض كثيرة كمرض الكبد مثلاً أو عسر الهضم الدائم ، نجد المصابين بها قلما يشعرون بصفاء البال

والمرح والبهجة .

فالنفس مرتبطةٌ ارتباطاً وثيقاً بالجسم ، والجسم هو الميزان ، وكل عارضٍ يمر بالجسم يكون له التأثير الإيجابى أو السلبى على صاحبه .

التفـــاؤل

والتفاؤل هو عكس التشاؤم ، ولا يكون الإنسان متفائلاً ويكون جديرا بصفته واسمه إلّا متى كان محيطاً وعارفاً بما يستطيعه وبما يعيش فيه من ظروف ، لا تعرف الأفكار السوداء سبيلاً إلى عقله ووجدانه ، باذلاً جهد الطاقة ليحقق آماله الشريفة ومآربه النزيهة .

ويجب أن ينظر المتفائل نظرة جدٌ واتزان إلى نفسه وإلى الحياة ، وإلى كل شيء ؛ لأن التفاؤل المقرون بالجدية والعمل الجدى ، يحشد الطاقات ويوجهها الوجهة الصحيحة .

إن التفاؤل الحميد الجاد موقفٌ عاقلٌ يتخذه الذهن ، وتتبناه الإرادة .

ولكى تكون ذلك المتفائل المتزن ، يجب عليك أن تعمل على ضوء المعطيات ووفقاً لما يقرره العقل والوجدان ، تزن الأمور بميزان دقيق ، وتفسر الحوادث بمنطقٍ ، وتحكم على الناس بعدلٍ ، وتتخذ القرار الحازم الحاسم البعيد عن التميز والجهل بلا تردد .

المتفائل الرجل يعى ولا ييأس ، مثابرٌ شجاعٌ ذكى . إنه الرجل الواعى الذي يدرك أن الأيام حلوة ومرة ، فيها الشقاء وفيها الفرح ، فلا تزعزع يقينه المصائب ، ولا تقل عزيمته الفواجع ، أو تزعزع من إيمانه الحوادث .

احرص على روح المرح والفكاهة

أثبتت التجربة أن روح المرح التى يتحلى بها الفرد يستطيع بها أن يتجاوز بها الموقف العصيب الذى هو بصدده فضلاً عن معالجته للتوتر النفسي والمخاوف التى تعترى الفرد في الأزمات ، والإنسان الذى يرى الجوانب السارة في حياته ويدركها إدراكاً صحيحاً ويستمتع بها في حينها ، فإنه ينأى بنفسه بعيداً عن دائرة التشاؤم ، ويتغلب بمرحه على همومه وأحزانه ومشاكله ..

وغالباً ما يعقبها اتزانٌ هادىء جميل وراحةٌ ممتعة للنفس ، على ألّا تكون الفكاهة والمرح عادةً فتشغل الإنسان عن النظر في الأمور بجدية ومسئولية ينبغى أن يتحملها برزانة .

تمسك بالعروة الوثقى

ألا وهى العقيدة الدينية التى تحث على الاستمساك بما يرضى الله تعالى ، والعمل على التحلى بالسلوك الذى ينبع من الإيمان بأن الله على كل شيء قدير وأنه ذو فضل عظيم لا يضيع أجر مَنْ أحسن عملاً .

فالاعتقاد بأن ما على المرء إلا أن يسعى ويجتهد ، وأنَّ الله العادل الذى حَرَّم على نفسه الظلم لا يضيع أجر من أحسن عملاً ، هذا الاعتقاد يضفى على نفس المرء سكينةً وهدوءاً لا يتحصل عليه أحدٌ ولو أنفق ما في الأرض جميعاً .

التشاؤم . والفهم الخاطىء لحكمة وجود الإنسان

إن الايمان بالله يقتضى الإيمان بقضاء الله وقدره ، وقد

شاءت إرادة الله أن تكون حياة الإنسان على الأرض تجربة ابتلائية أو سلسلة من التجارب الابتلائية التى يمتحن الله بها درجة إيمانه ليتحمل الجزاء المترتب على سلوكه وعلى الآثار الناجمة عن موقفه الحر فى الاختيار بين الخير والشر .

يقول تعالى : ﴿ إنا خلقنا الإنسان من نطفةٍ أمشاجٍ نبتليه ، فجعلناه سميعاً بصيراً ﴾ [الانسان — ٢]

والإيمان بالله يقتضى دخول العبد مختاراً في عبوديته لله ، وتحقيق ذلك بتنفيذ كل مايطلبه منه الشرع من أوامر والامتناع عن كل مانهاه عنه من نواهٍ ، سواء كانت هذه التكاليف ممتعة له أو مضيئة ..

فالنعمة من الله سبحانه وتعالى على الناس ابتلاءٌ يستوجب الحمد والشكر .

والنقمة أيضاً إذا أصابتهم ابتلاءٌ يستوجب الجلد والصبر . يقول تعالى : ﴿ فأما الإنسان إذا ما ابتلاه ربه فأكْرَمَه ونَعَّمَه فيقول : ربى أكرمن . وأما إذا ما ابتلاه فقَدَر عليه رزقه فيقول : ربى أهانن ﴾ [الفجر : ١٥ — ١٦] .

وقد جعل الله سبحانة وتعالى الجوانب العاطفية والشهوية

وميول والأهواء والرغبات ، وحب الأموال والقوة والجاه والسلطان ، وكل ما يجلب السراء والمتع والبهجة ، جعل كل ذلك للإنسان من جانب ، وجعل في الطبيعة من المخلوقات المسخرة لتحقيق هذه المناهج والمتع ، وجعل كل ذلك لإقامة الابتلاء على الأرض . كما جعل الله في طبيعة الإنسان كذلك الألم والشقاء والمرض والجوع والحزن والخوف من جانب ، وجعل في الجانب الآخر من الحياة في الأرض ومن أحداثها وناموسها مايسبب له ذلك كله ، وذلك للابتلاء أيضاً ، أما عن طبيعة البشر وماهيتهم التى جعلها الله بهذه الكيفية حيث يؤدى كل ذلك إلى قيام هذه الحقيقة الكبرى فيخبر عنها القرآن بقوله : ﴿ زُيِّن للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المُسوَّمة والأنعام والحرث ، ذلك متاع الحياة الدنيا ، والله عنده حسن المآب ﴾ [آل عمران : ١٤] كما يقول أيضاً : ﴿ واعلموا أنّما أموالكم وأولادكم فتنةٌ ، وأن الله عنده أجرٌ عظيم ﴾ [الأنفال : ٢٨] .

فكيف لإنسانٍ مؤمنٍ يدرك حقيقة سبب وجوده في هذه الدنيا أن يتجهم ويكتئب ويضجر ويتبرم !؟

﴿أحسب الناس أن يُتْركوا أن يقولوا آمنا وهم لايُفْتنون ؟﴾ . [العنكبوت : ٢] .

﴿أهم يقسمون رحمةربك ؟ نحن قسمنا بينهم معيشتهم في الحياة الدنيا ، ورفعنا بعضهم فوق بعض درجات ، ليتخذ بعضهم بعضاً سخرياً ورحمة ربك خير مما يجمعون﴾ [الزخرف : ٣٢] . ويتمثل الجانب الجبرى في حياة الإنسان ، في الموروثات التى تكوِّن نفسية العبد وشخصيته أو تشترك في تكوينها ، من ذكاءٍ وطباع ومزاج وغرائز وعواطف ومواهب وقدرات بالإضافة إلى الشكل العام للجسد وقوته . هذه الموروثات كما هو مسلم بهُ ليس للعبد اختيارٌ فيها ، وكذلك المكتسبات الناتجة عن تفاعل الموروثات وبيئة الفرد مثل العادات والتقاليد والأنماط السلوكية والحضارية لكل مجتمع ولكل عصر وما إلى ذلك ، وهذه أيضاً ليس للعبد اختيار فيها . إذ أن البيئة والموروثات والقانون الذى يعمل به هذا التفاعل بينهما ، كل ذلك مفروضٌ عليه .

وليست هذه الموروثات والمكتسبات المفروضة على العبد هى التى تحدد وحدها شخصيته وتبرز اتجاهه وعقيدته وأسلوبه الخلقى في الحياة ، ومصيرة في الآخرة ، حيث أنها تمثل الجانب

الجبرى الضرورى لقيام التجربة الوجودية ، دون الجانب الاختيارى أما الجانب الاختيارى من حياة الإنسان ، فإنه يتكون من مجموع اختياراته حيال التجارب الابتلائية التى يجتازها في حياته كلها . ومن مجموع الجانبين ـــ الجبرى والاختيارى ـــ وامتزاجهما تنتج لنا شخصية الفرد واضحةً جليةً محددة الاتجاه والمصير ، فالإنسان ليس في نهاية حياته سوى عمله الذى اختاره ونفذه ومات عليه ﴿ ونادى نوحٌ ربَّه فقال : ربِّ إن أبنى من أهلى وإن وعدك الحق ، وأنت أحكم الحاكمين : قال يانوحُ إنه ليس من أهلك ، إنه عَمَلٌ غيرُ صالح ، فلا تسألن ما ليس لك به علم ، إنى أعظك أن تكون من الجاهلين ﴾ [هود ٤٥ ــ ٤٦] .

هذه هى الحياة الدنيا كما أرادها الله للإنسان ممراً لا مستقراً ، يُبْتلى فيها بالآلام كما يُبْتلى بالمتعة والنعيم وكل مايجلب الرفاهية والسعادة للإنسان . والصابرين على مايمرون به من تجارب ابتلائية مؤلمة ، أو الشاكرون على مايصيبهم من تجارب ابتلائية ممتعة ، إنما يثبتون أنهم مؤمنون حقيقةً وفعلاً لا قولاً ورياءً .

تفاءلــوا بالخير تجـدوه

وهل يعرف مثل هذا المؤمن المتفائل يأساً؟! هل يعرف اللون الأسود ؟ هل يطأطىء مخزياً ؟! هل . يبكى وينوح ؟ هل يتبرم أو يضجر ؟! هل يعبس أو يتجهم ؟! .

كـلا ، إنه البسمة المشرقة ، إنه النافذة المفتوحة على الحياة ، إنه المتفائل الجاد المتشوف الأبصار الذى لا يغلب أطماعه ، ولا يحققها على حساب الغير ، أو على حساب سعادة الغير ، إن المتفائل الحق متفائلٌ في الحق ، وإلّا لَمَا كان للتفاؤل ذلك المعنى الإنسانى .

وإلّا لَمَا جاء في الحديث النبوى الشريف هذه العبارة العظيمة .

﴿ تفـاءلـوا بالخـير تجـدوه ﴾

فهـــرس











الخجل هو الحاجز الوهمي بين الشخص وبين ما يريد أن يقوله او يفعله .

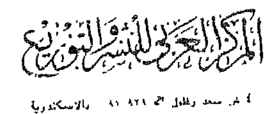
الخجل هو الارضية الهشة التي يقف عليها الشخص وسط جماعة من الواقفين على أرض صلبة .

وللخجل اسباب ولعلاجه طرق . .

نرجو أن يكون هذا الكتاب قد ساهم في توضيحها للقارىء

والله ولي التوفيق

الناشر



٤ ش. سعد زغلول ت ٤٨٢٩٠٦١ بالاسكندرية